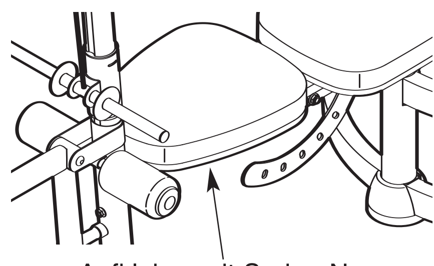


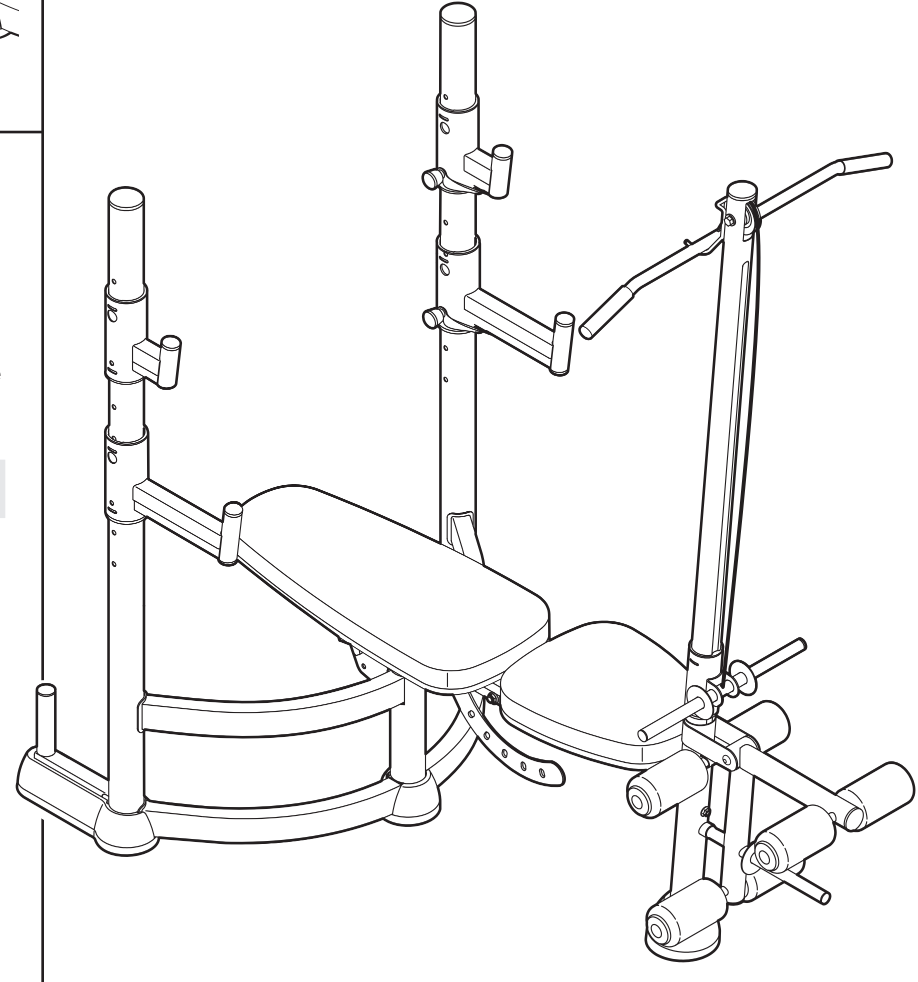
Modell-Nr. PFEVBE2836.0
Serien-Nr. ___________________

Notieren Sie sich hier die Serien-Nr.



Aufkleber mit Serien-Nr.

BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

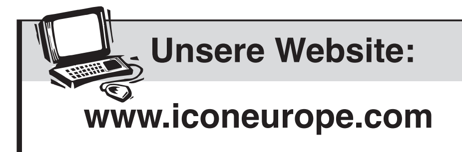
Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.



Unsere Website:

www.iconeurope.com

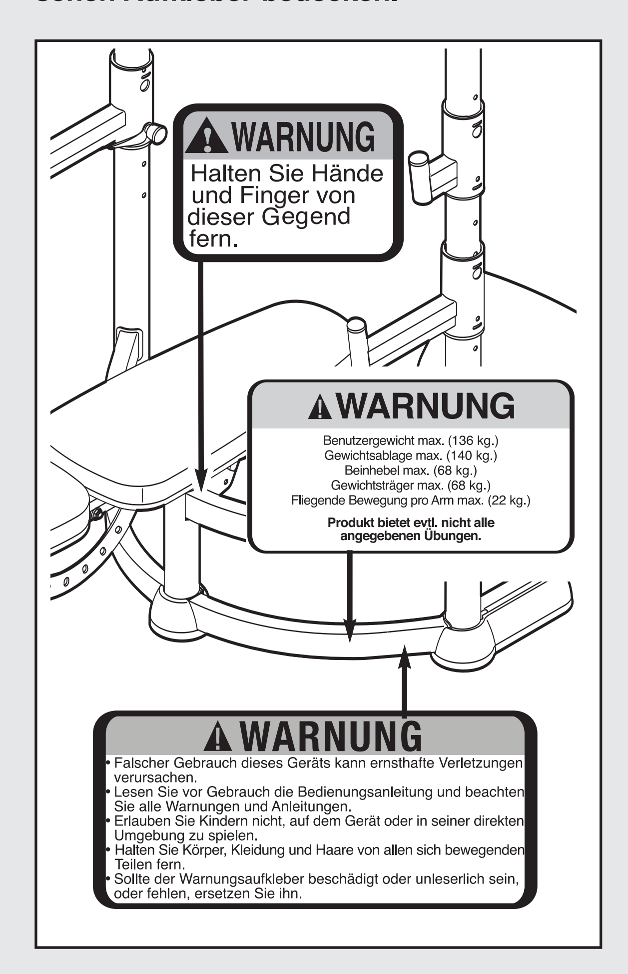


INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ ACHTUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Benutzung der Hantelbank unbedingt die folgenden Hinweise.

1. **Lesen Sie vor Benutzung der Hantelbank die gesamte Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf der Hantelbank. Benutzen Sie die Hantelbank nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist.**
2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Hantelbank hinreichend über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
3. **Die Hantelbank ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie die Hantelbank nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**
4. **Bewahren Sie die Hantelbank im Haus auf, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Die Hantelbank muss auf ebenem Untergrund stehen. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Stellen Sie sicher, dass um die Hantelbank herum ausreichend Platz zur Montage bzw. Demontage und zur Benutzung des Geräts vorhanden ist.**
5. **Halten Sie Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere immer von der Hantelbank fern.**
6. **Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen oder während Sie auf der Hantelbank trainieren immer an den Haltestangen fest.**
7. **Achten Sie darauf, dass der Rückenlehnenknopf ganz einschnappt, bevor Sie die Rückenlehne verwenden.**
8. **Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung; tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße immer Turnschuhe.**
9. **Die Hantelbank ist so gebaut, dass sie ein Maximalgewicht von 136 kg und ein maximales Benutzergewicht von 231 kg trägt. Verwenden Sie auf der Hantelbank keinesfalls mehr als 140 kg an Gewichten. Geben Sie nie mehr als 68 kg auf den Beinhebel. Und geben Sie nicht mehr als 68 kg auf die Gewichthalterung. Anmerkung: Bei der Hantelbank sind keine Hanteln oder Gewichte mit inbegriffen.**
10. **Sollten Sie Schmerzen oder Schwindelgefühle haben, hören Sie mit dem Training sofort auf und beginnen Sie mit einer Abkühlroutine.**
11. **Die abgebildeten Aufkleber müssen am Gerät an den angezeigten Stellen angebracht sein. Finden Sie die Aufkleber, die die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthalten. Ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diese auf die Hantelbank, wobei Sie die englischen Aufkleber bedecken.**



⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder die gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie vor der Benutzung dieser Fitnessstation sorgfältig alle Anweisungen. Die Firma ICON übernimmt keinerlei Haftung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die aufgrund der Benutzung dieses Gerätes entstanden sind.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst recht herzlichen Dank, dass Sie sich für die PROFORM® G 680 Hantelbank entschieden haben. Die Hantelbank bietet eine Auswahl verschiedener Trainingsstationen, die zum Aufbau jeder Muskelgruppe im Körper entwickelt sind. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper mehr zu betonen, Ihre Muskeln drastisch aufzubauen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, die Hantelbank kann Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich auf die Vorderseite der Anleitung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet PFEVBE2836.0. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Hantelbank (siehe erste Seite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

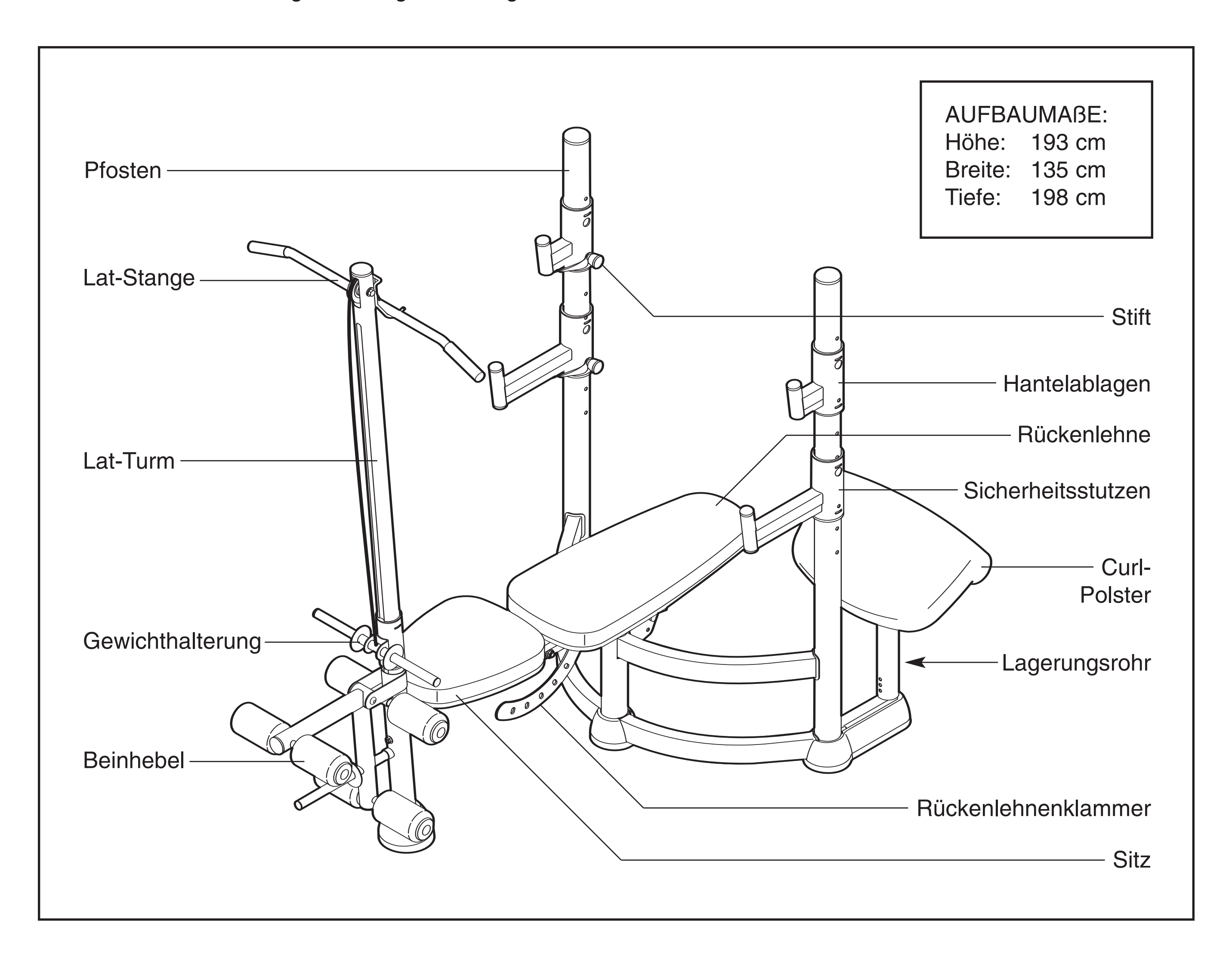
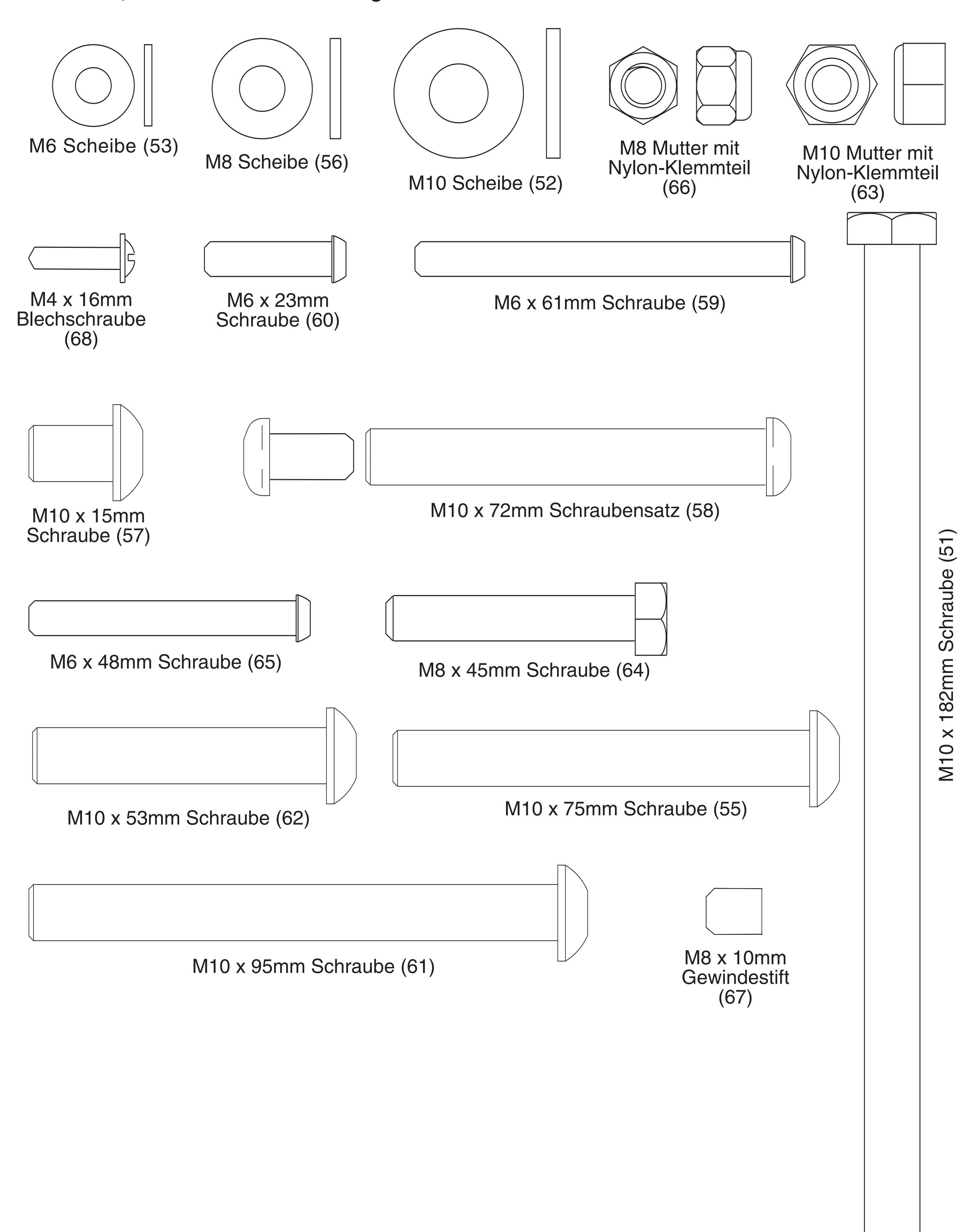


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammer, die neben jedem Teil zu finden ist, ist die Bestell-Nr. des Teiles von der TEILELISTE auf Seite 17. **Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon befestigt worden ist.**



MONTAGE

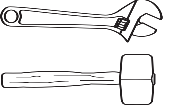
Zusammenbau vereinfachen

Diese Bedienungsanleitung versichert ein erfolgreiches Aufbauen der Hantelbank. Jedoch gehören zu dieser Hantelbank viele kleine Teile. Man braucht Zeit, um die Hantelbank zu montieren. Wenn man sich genügend Zeit nimmt, dann wird die Montage viel leichter von Hand gehen.

Lesen Sie vor der Montage alle Informationen und Anweisungen sorgfältig durch:

- Aufgrund ihrer Größe und ihres Gewichts sollte die Hantelbank an derjenigen Stelle aufgebaut werden, wo sie danach auch verwendet wird. Stellen Sie vor der Montage sicher, dass ausreichend Platz für die Hantelbank vorhanden ist, so dass man um das Gerät herumlaufen kann.
- Geben Sie alle Einzelteile auf einen freien Platz und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie jedoch die Verpackung erst weg, wenn das Gerät vollständig zusammengesetzt ist.
- Bei der Montage, achten Sie darauf, dass alle Teile zeichnungsgemäß ausgerichtet sind.
- Wenn nicht anders angewiesen, dann ziehen Sie alle Teile bei der Montage fest an.
- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Um kleine Teile identifizieren zu können, beziehen Sie sich auf das DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE.

Zusätzlich zum mitgelieferten Sechskantschlüssel und Schmiermittel-Paket sind die folgenden (nicht mitgelieferten) Werkzeuge für den Zusammenbau erforderlich:

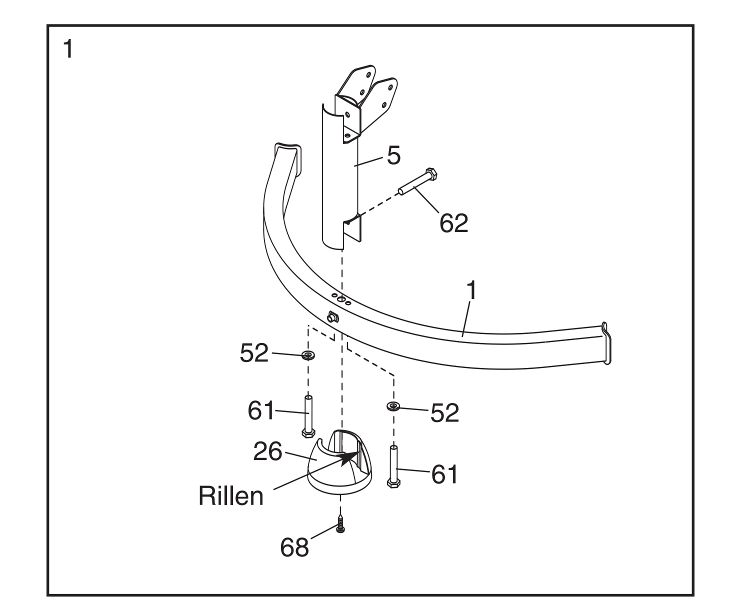
- **zwei verstellbare Schlüssel** 
- **ein Gummihammer** 
- **ein Schraubenzieher** 
- **ein Kreuzschraubenzieher** 

Um die Montage zu erleichtern, hält man bestens auch folgende Werkzeuge bereit: einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüssel- oder Ringschlüsselsatz oder einen Rätschenschlüsselsatz.

1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, vergewissern Sie sich bitte, dass Sie die Information oben gelesen und verstanden haben. Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, beziehen Sie sich auf das DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5.**

Befestigen Sie die Stützstange (5) mit einer M10 x 53mm Schraube (62), zwei M10 Scheiben (52) und zwei M10 x 95mm Schrauben (61) an der Basis (1).

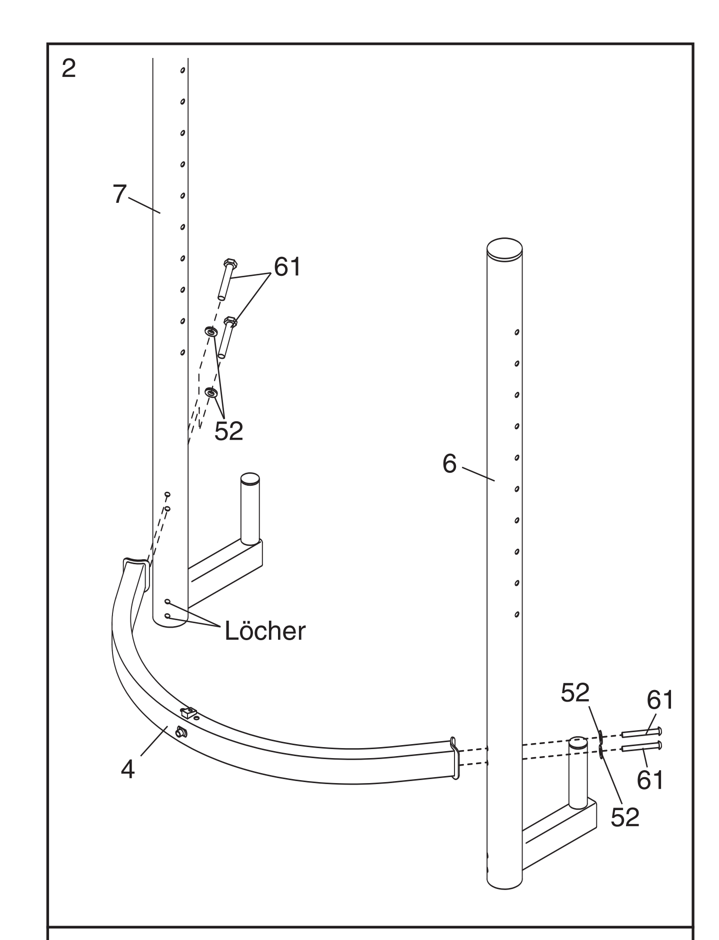
Drehen Sie den Basisfuß (26) so, dass die Rillen wie abgebildet verlaufen. Befestigen Sie den Basisfuß mit einer M4 x 16mm Blechschraube (68) an der Basis (1).



2. Identifizieren Sie den rechten Pfosten (7) anhand der Löcher, die sich am unteren Ende befinden.

   Befestigen Sie die Querstange (4) mit zwei M10 x 95mm Schrauben (61) und zwei M10 Scheiben (52) am rechten Pfosten (7). **Ziehen Sie die Schrauben nocht nicht fest an.**

   Befestigen Sie die Questange (4) auf die gleiche Weise am linken Pfosten (7).

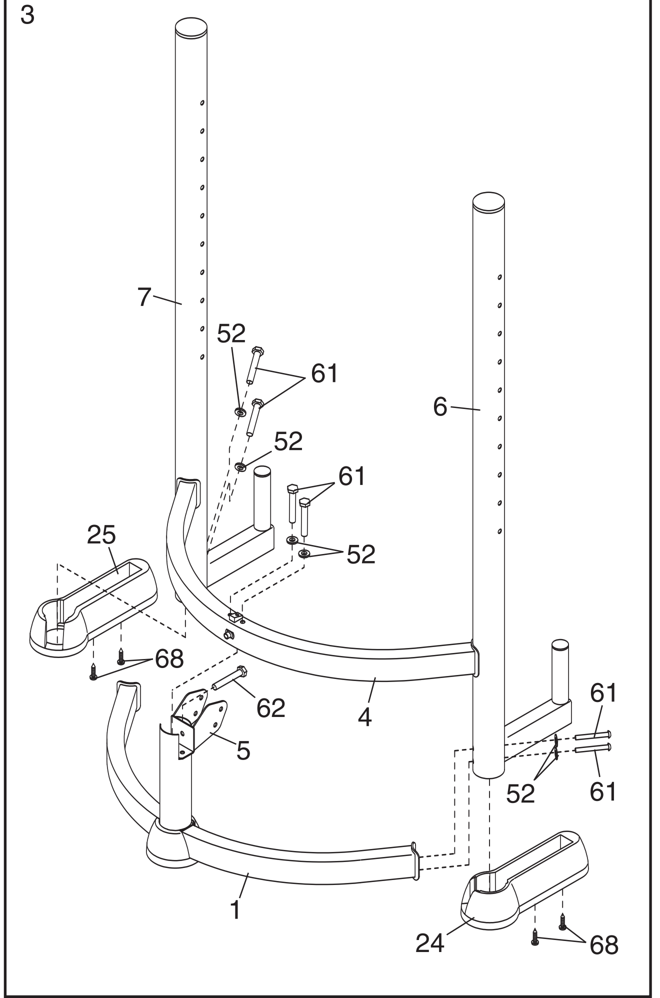


3. Befestigen Sie die Querstange (4) mit einer M10 x 53mm Schraube (62), zwei M10 Scheiben (52) und zwei M10 x 95mm Schrauben (61) an der Stützstange (5). **Ziehen Sie die Schrauben nocht nicht fest an.**

   Befestigen Sie die Basis (1) mit vier M10 x 95mm Schrauben (61) und vier M10 Scheiben (52) am linken und am rechten Pfosten (6, 7).

   Ziehen Sie die Schrauben (61, 62), die in Schritt 2 und in diesem Schritt verwendet wurden, fest.

   Befestigen Sie die Füße des linken und rechten Pfosten (24, 25) mit vier M4 x 16mm Blechchrauben (68) am linken und rechten Pfosten (6, 7).



4. Richten Sie die Querstangenkappe (37) so aus, wie in der oberen Detailzeichnung abgebildet. Drücken Sie die Kappe auf die Querstange (4). Tragen Sie ein klein wenig von dem beigelegten Schmierfett auf eine M10 x 95mm Schraube (61). Befestigen Sie den Sitzrahmen (2) mit der Schraube und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (63) an der Stützstange (5).

   Siehe untere Detailzeichnung und identifizieren Sie den Rahmenknopf (30). Ziehen Sie den Rahmenknopf am Sitzrahmen (2) fest.

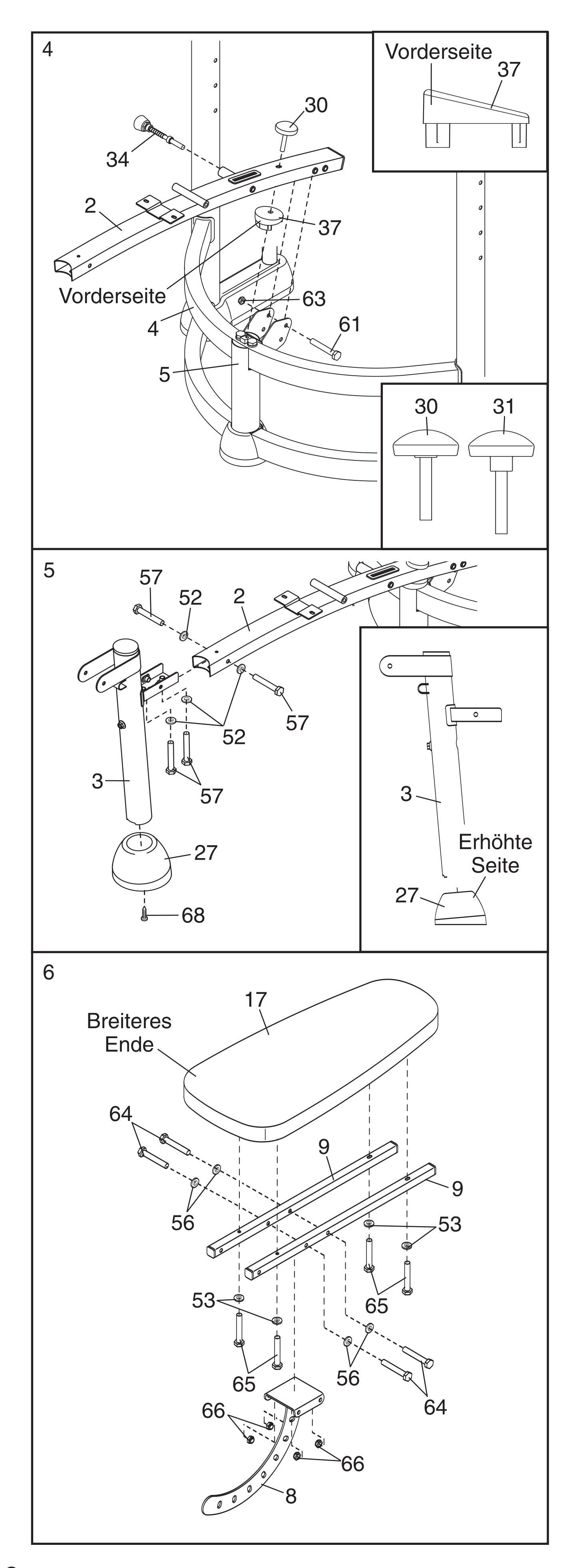
   Ziehen Sie den Rückenlehnenknopf (34) am Sitzrahmen (2) fest.

5. **Siehe Detailzeichnung.** Richten Sie die Vorderfußbasis (27) und den Vorderfuß (3) so aus, wie abgebildet. Drücken Sie die Vorderfußbasis auf den Vorderfuß.

   Befestigen Sie die Vorderfußbasis (27) mit einer M4 x 16mm Blechschraube (68) am Vorderfuß (3). Befestigen Sie dann den Vorderfuß with vier M10 x 15mm Schrauben (57) und vier M10 Scheiben (52) am Sitzrahmen (2).

6. Befestigen Sie die Rückenlehnenklammer (8) mit vier M8 x 45mm Schrauben (64), vier M8 Scheiben (56) und vier M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (66) an den zwei Rückenlehnenrahmen (9). **Ziehen Sie die Muttern noch nicht fest an.**

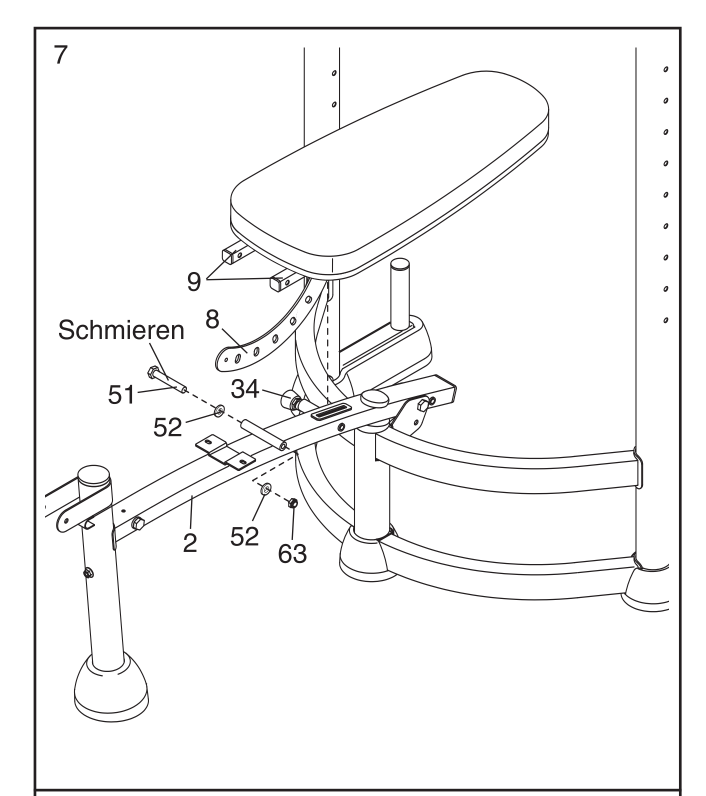
   Richten Sie die Rückenlehne (17) so aus, dass sich das breite Ende in der angezeigten Position befindet. Befestigen Sie die Rückenlehne mit vier M6 x 48mm Schrauben (65) und vier M6 Scheiben (53) am Rückenlehnenrahmen (9). **Ziehen Sie die Schrauben nocht nicht fest an.**



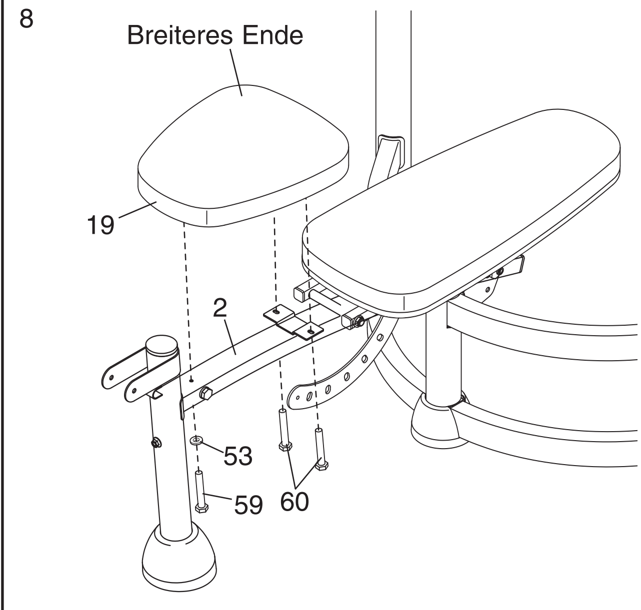
7. Ziehen Sie den Rückenlehnenknopf (34) so weit heraus wie möglich. Schieben Sie die Rückenlehnenklammer (8) durch die Öffnung am Sitzrahmen (2). Lassen Sie dann den Rückenlehnenknopf an der Rückenlehnenklammer einrasten.

   Tragen Sie etwas Schmierfett an der M10 x 182mm Schraube (51) auf. Befestigen Sie den Rückenlehnenrahmen (9) mit der Schraube, zwei M10 Scheiben (52) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (63) am Sitzrahmen (2). **Ziehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil nicht zu fest an; die Rückenlehnenrahmen müssen sich leicht drehen lassen.**

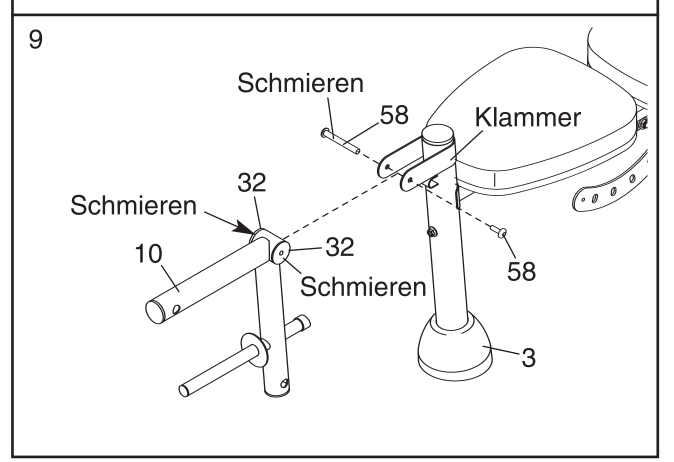
   Siehe Schritt 6 und ziehen Sie die M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (66) und die M6 x 48mm Schrauben (65) fest.



8. Befestigen Sie den Sitz (19) mit zwei M6 x 23mm Schrauben (60), einer M6 Scheibe (53) und einer M6 x 61mm Schraube (59) am Sitzrahmen (2).



9. Geben Sie ein wenig Schmierfett auf den Zylinder des M10 x 72mm Schraubensatzes (58) und auf die Vorderseite jeder 50mm Buchse (32). Befestigen Sie den Beinhebel (10) mit dem Schraubensatz am Vorderbein (3). **Achten Sie darauf, den Zylinder des Schraubensatzes durch beide Seiten der Klammer am Beinhebel durchzustecken.**

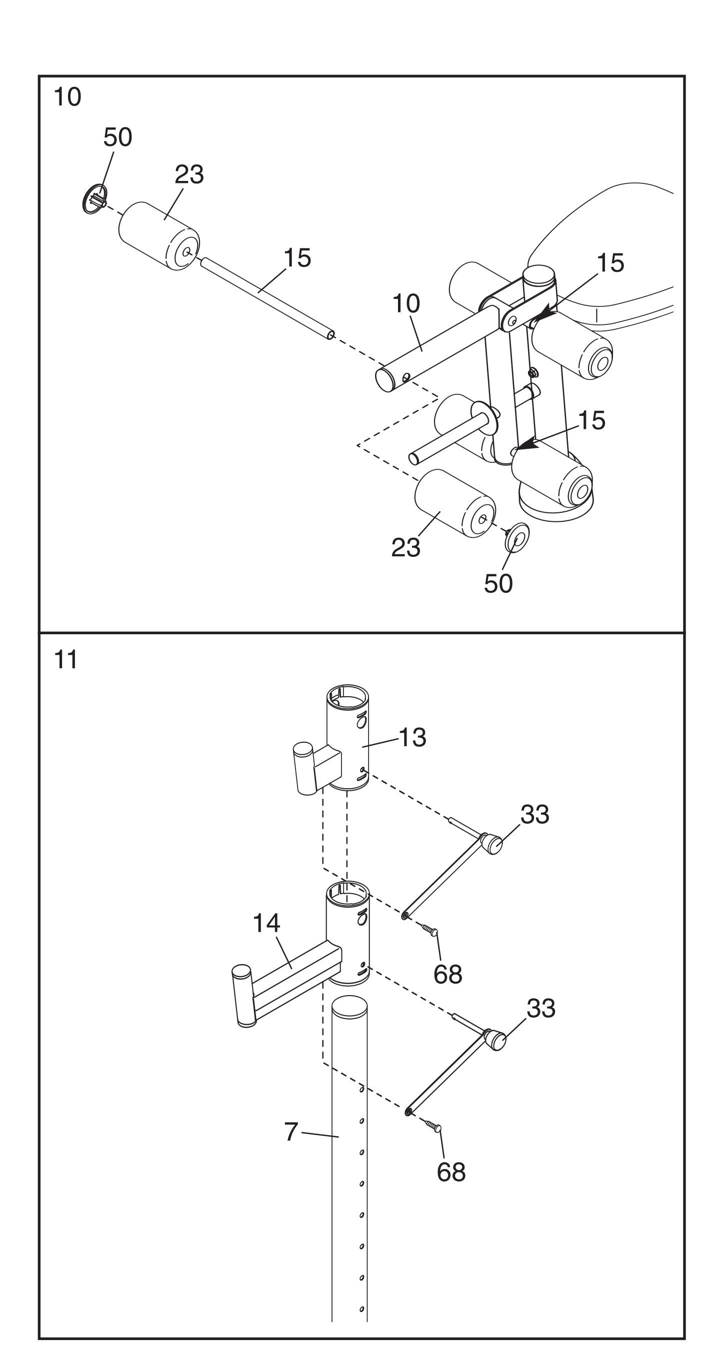


10. Schieben Sie ein Polsterrohr (15) durch den Beinhebel (10). Schieben Sie dann je ein Schaumstoffpolster (23) auf beide Enden des Polsterrohrs. Drücken Sie je eine Polsterkappe (50) auf jedes Schaumstoffpolster.

    Wiederholen Sie diesen Schritt mit den anderen zwei Polsterrohren (15).

11. Schieben Sie einen Sicherheitsstutzen (14) und eine Hantelablage (13) auf den rechten Pfosten (7). Schieben Sie einen Pfostenstift (33) durch den Sicherheitsstutzen und einen Pfostenstift durch die Hantelablage und den rechten Pfosten. Befestigen Sie als nächstes die Pfostenstifte mit M4 x 16mm Blechschrauben (68) am Sicherheitsstutzen und an der Hantelablage.

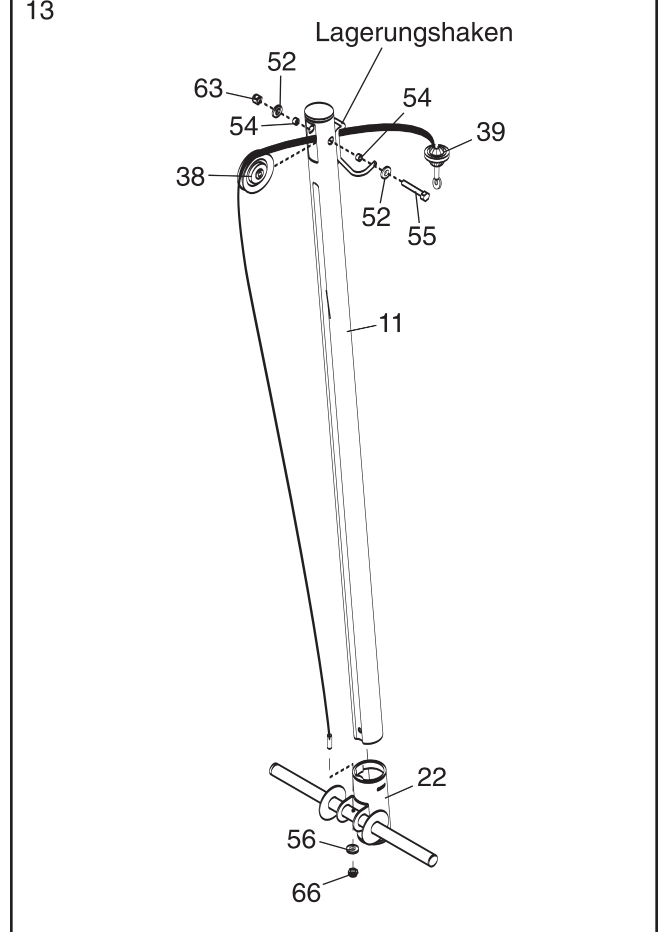
    Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Hantelbank.



12. Befestigen Sie das Curl-Polster (20) mit zwei M6 x 23mm Schrauben (60) am Curl-Pfosten (12).

13. Führen Sie das Kabel (39) unter dem Lagerungshaken vorbei, durch den Lat-Turm (11) und über die Rolle (38). Befestigen Sie die Rolle innerhalb des Lat-Turms mit einer M10 x 75mm Schraube (55), zwei M10 Scheiben (52), zwei 16mm Abstandshaltern (54) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (63).

    Schieben Sie die Gewichthalterung (22) auf den Lat-Turm (11). Befestigen Sie das Kabel (39) mit einer M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (66) und einer M8 Scheibe (56) an der Gewichthalterung.



14. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig befestigt sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen. Der Gebrauch der übrigen Teile wird im Abschnitt EINSTELLUNG, auf der folgenden Seite beginnend, beschrieben.

EINSTELLUNG

Dieser Abschnitt erklärt, wie man die Hantelbank verstellt. Sehen Sie sich den Abschnitt TRAININGSRICHTLINIEN auf Seite 14 an für wichtige Information, um den besten Vorteil aus Ihrem Trainingsprogramm zu gewinnen. Beziehen Sie sich auch auf die mitgelieferten Trainingsrichtlinien, um die korrekte Ausführung jeder Übung zu ersehen.

Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-kratzenden Reinigungsmittel abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

EINSTELLEN DER RÜCKENLEHNE

Um die Position der Rückenlehne (17) zu verstellen, ziehen Sie den Rückenlehnenknopf (34) aus dem Sitzrahmen (2) so weit heraus, wie möglich. Geben Sie die Rückenlehne in eine höhere oder niedrigere Position und schieben Sie den Rückenlehnenknopf wieder durch die Rückenlehnenklammer (8).

BENUTZEN DES CURL-POLSTERS ODER DES LAT-TURMS

Um das Curl-Polster (20) zu benutzen, entfernen Sie die angedeutete 65mm runde Innenkappe (41) und schieben Sie den Curl-Pfosten (12) auf das Vorderbein (3). Ziehen Sie den Curl-Knopf (31) fest am Vorderbein an. **Vergewissern Sie sich, dass der Curl-Knopf durch ein Loch am Curl-Pfosten passiert.**

Wenn Sie beim Training das Curl-Polster (20) nicht brauchen, entfernen Sie das Curl-Polster und geben Sie die 65mm runde Innenkappe (41) wieder in den Vorderfuß (3).

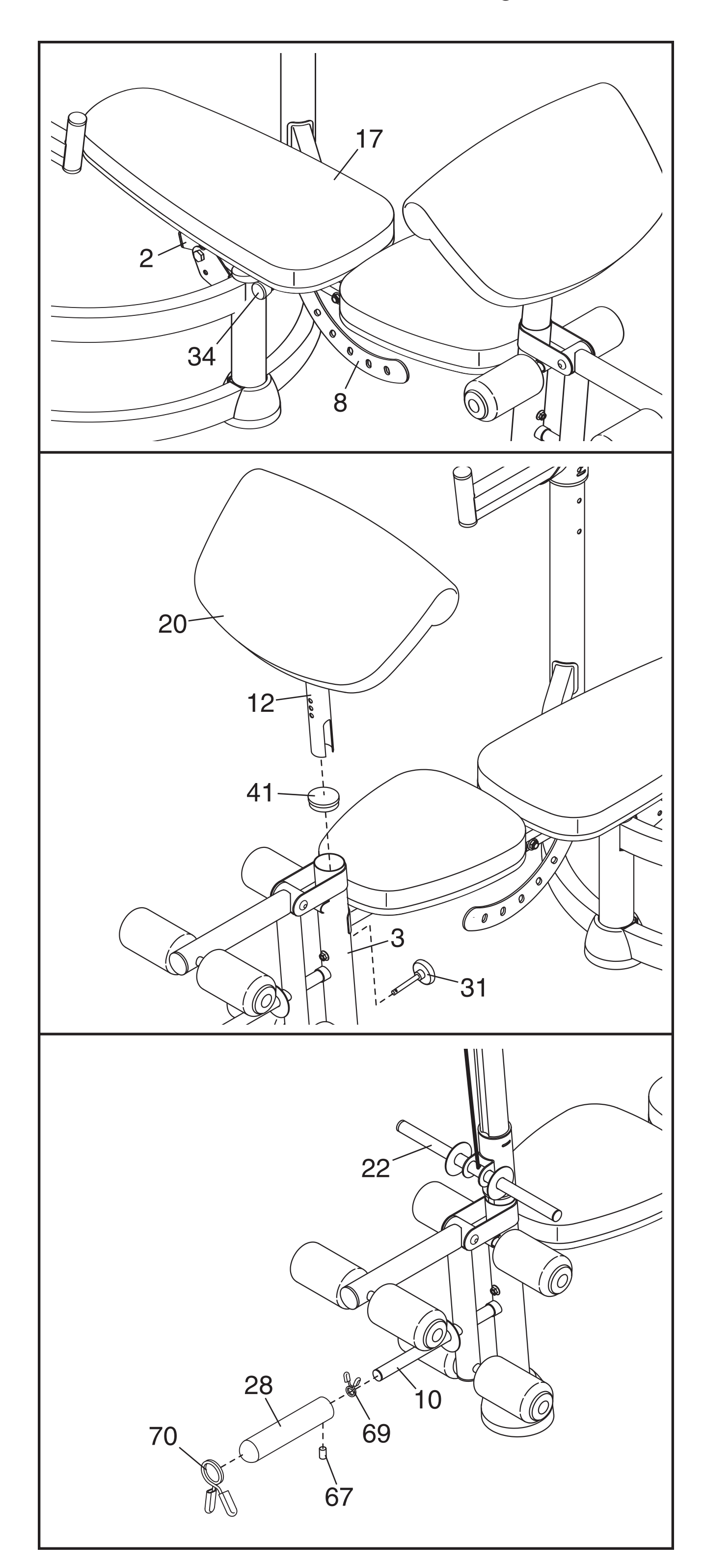
Befestigen Sie den Lat-Turm (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise am Vorderfuß (3).

BENUTZEN DES BEINHEBELS

Man kann den Beinhebel (10) mit Standard-Gewichten oder mit olympischen Gewichten verwenden. Um die Standardgewichte zu verwenden, schieben Sie eine Gewichtsplatte (nicht abgebildet) auf den Beinhebel und sichern Sie sie mit einem 1" Federverschluss (69).

Um olympische Gewichte zu verwenden, schieben Sie den langen, olympischen Adapter (28) auf den Beinhebel (10). Befestigen Sie den langen, olympischen Adapter mit einem M8 x 10mm Gewindestift (67). Sichern Sie die Gewichtsplatten mit einem 48mm Federverschluss (70).

Befestigen Sie Gewichtsplatten auf die gleiche Weise an der Gewichthalterung (22). Anmerkung: Bei der Verwendung von olympischen Gewichten, verwenden Sie die kurzen, olympischen Adapter (nicht abgebildet).



EINSTELLEN DER HANTELABLAGE UND DER SICHERHEITSSTUTZEN

Um die Position der Hantelablagen (13) und der Sicherheitsstutzen (14) zu verstellen, entfernen Sie die Pfostenstifte (33) vom linken und rechten Pfosten (6, 7). Geben Sie die Hantelablagen und die Sicherheitssstuzen in die gewünschte Position. Schieben Sie die Pfostenstifte wieder durch die Hantelablagen, die Sicherheitsstutzen und den linken und rechten Pfosten. **Achten Sie darauf, dass sich die Hantelablagen und die Sicherheitsstutzen auf gleicher Höhe befinden.**

Um Hockenübungen auszuführen, ziehen Sie die Pfostenstifte (33) aus dem linken und rechten Pfosten (6, 7) heraus und drehen Sie die Hantelablagen (13) und die Sicherheitsstutzen (14) so, dass sie vom Vorderbein (nicht abgebildet) weg schauen. Schieben Sie die Pfostenstifte wieder durch den rechten und den linken Pfosten.

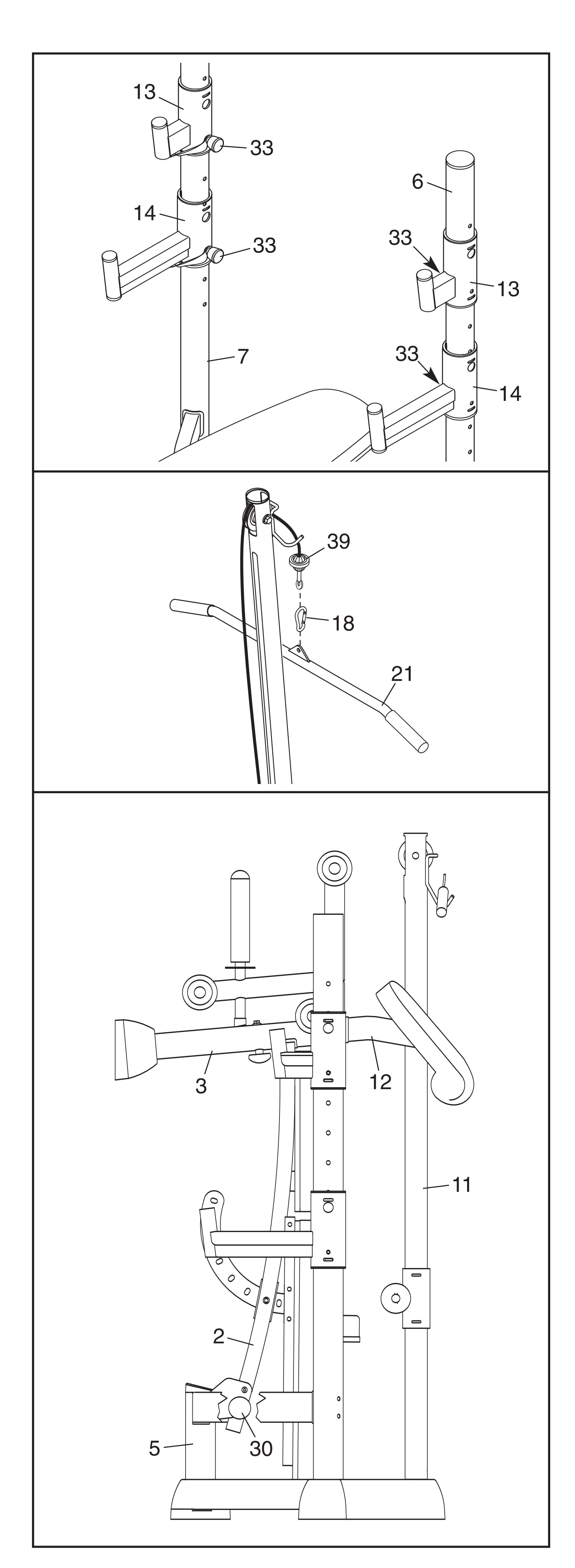
BEFESTIGEN DER LAT-STANGE

Befestigen Sie die Gewichtklammer (18) an der Lat-Stange (21) und am Kabel (39).

Entfernen Sie die Lat-Stange (21) vom Kabel (39), wenn Sie die Lat-Stange nicht brauchen.

LAGERUNG DER HANTELBANK

Schieben Sie den Lat-Turm (11) auf das Lagerungsrohr und schieben Sie den Curl-Pfosten (12) in den Vorderfuß (3) hinein. Entfernen Sie dann den Sitzrahmenknopf (30) vom Sitzrahmen (2) und heben Sie die Hantelbank in die abgebildete Position hoch. Schieben Sie dann den Sitzrahmenknopf durch das untere Loch an der Stützstange (5) und am Sitzrahmen. **Vergewissern Sie sich, dass der Sitzrahmenknopf am Sitzrahmen befestigt ist.**



TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabnahme

Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Kraftraining mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Trainingsar beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat finden Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf der folgenden Seite, um die Namen der Muskeln zu finden.

Die Wiederholung jeden Sets sollten mit fließenden Bewegungen und ohne Pause ausgeführt werden. Die Anspannungsphase jeder Wiederholung sollte halb so lange dauern, wie der Rückkehr in die Ausgangsposition. Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wieder-holung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- eine Minute lang bei Muskelstraffen
- 30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.

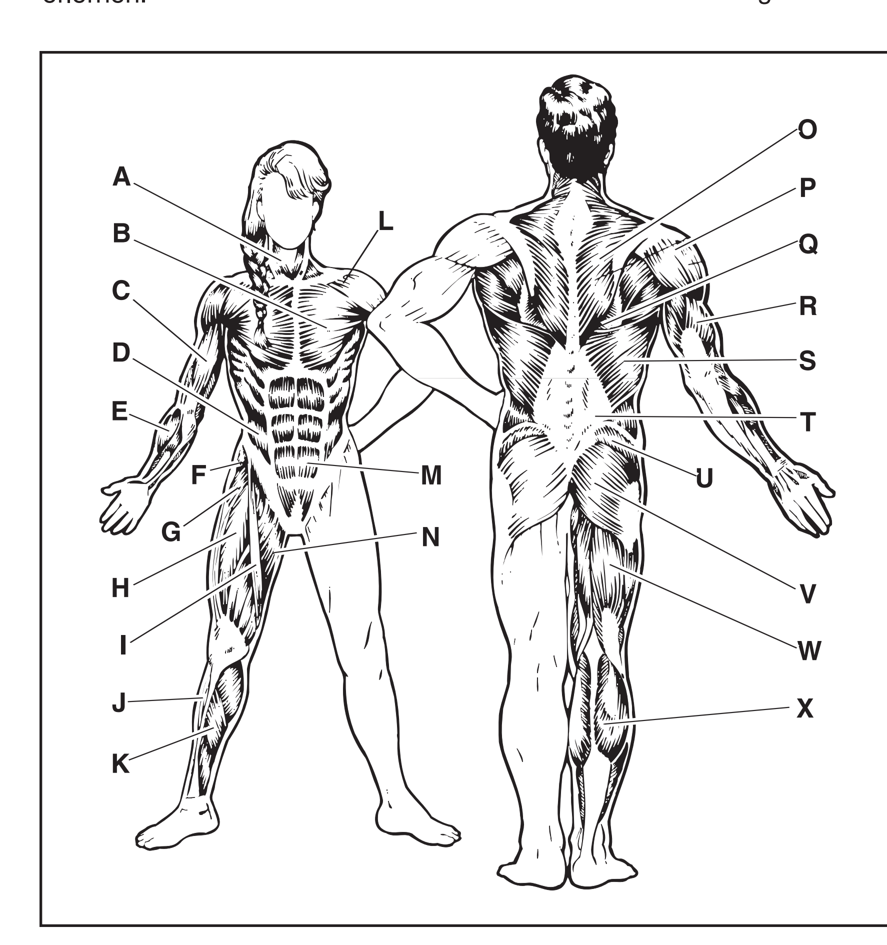
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel

MONTAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DIENSTAG
Datum:
____/____/____

AEROBES TRAINING

MITTWOCH
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DONNERSTAG
Datum:
____/____/____

AEROBES TRAINING

FREITAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

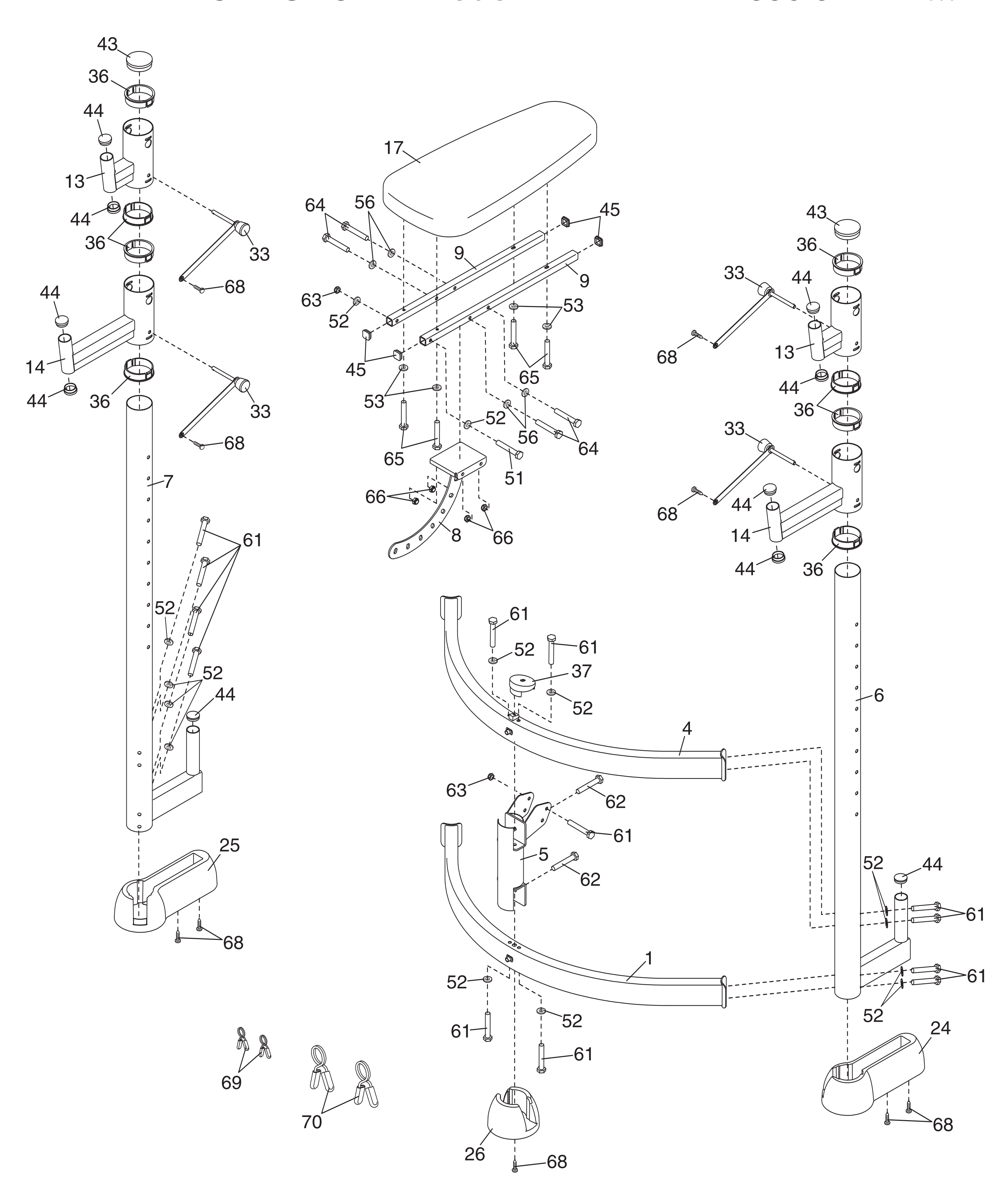
Kopieren Sie dieses Blatt, um Ihr Training planen und festhalten zu können.

TEILELISTE—Modell-Nr. PFEVBE2836.0

R1006A

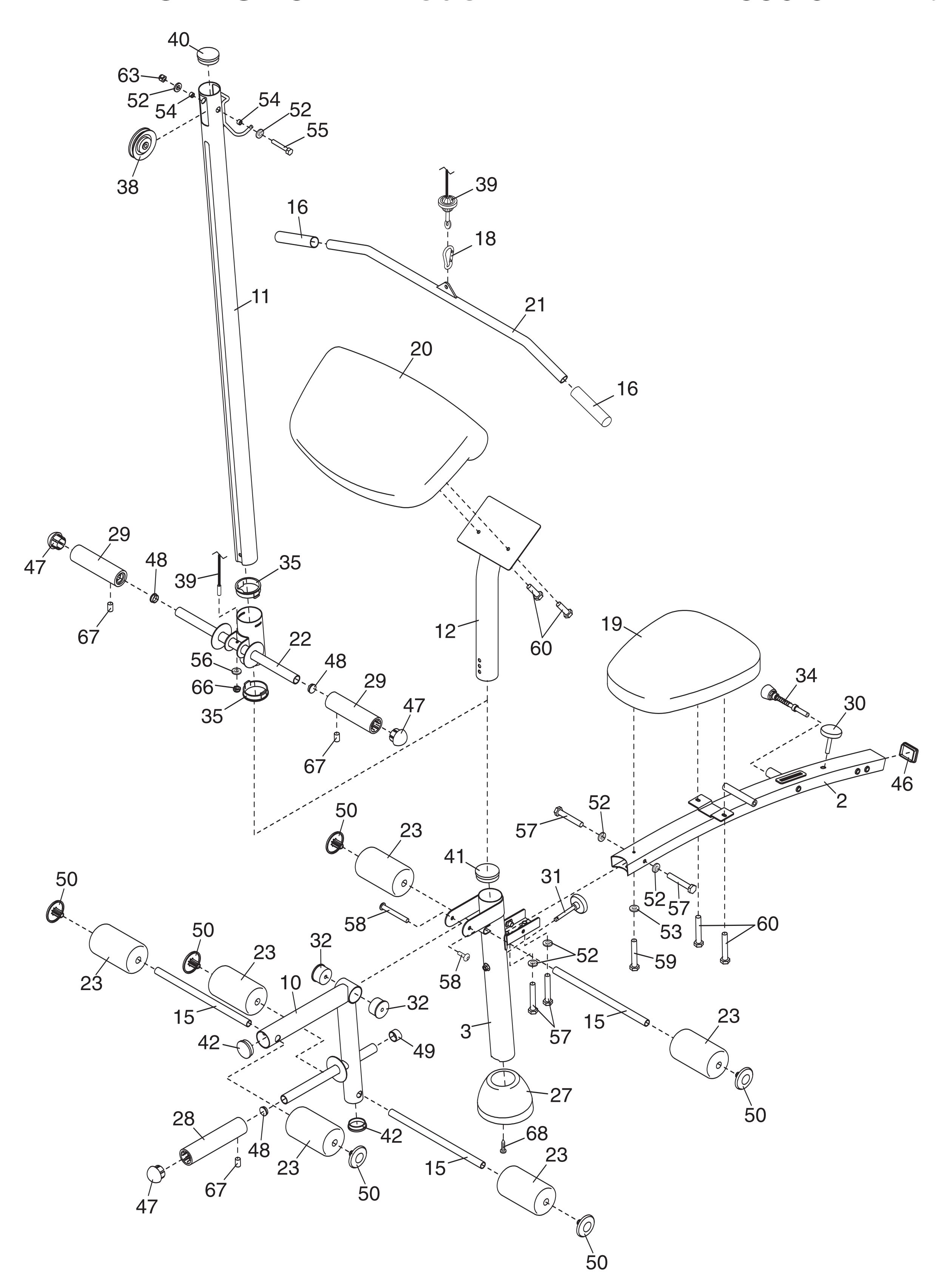
Bestell-Nr.	Anzahl	Bezeichnung
1	1	Basis
2	1	Rechter Sitzrahmen
3	1	Vorderbein
4	1	Querstange
5	1	Stützstange
6	1	Linker Pfosten
7	1	Rechter Pfosten
8	1	Rückenlehnenklammer
9	2	Rückenlehnenrahmen
10	1	Beinhebel
11	1	Lat-Turm
12	1	Curl-Pfosten
13	2	Hantelablage
14	2	Sicherheitsstutzen
15	3	Polsterrohr
16	2	Lat-Stangen-Griff
17	1	Rückenlehne
18	1	Gewichtklammer
19	1	Sitz
20	1	Curl-Polster
21	1	Lat-Stange
22	1	Gewichthalterung
23	6	Schaumstoffpolster
24	1	Linker Pfostenfuß
25	1	Rechter Pfostenfuß
26	1	Basisfuß
27	1	Vorderfußbasis
28	1	Langer, olympischer Adapter
29	2	Kurzer, olympischer Adapter
30	1	Rahmenknopf
31	1	Curl-Knopf
32	2	50mm Buchse
33	4	Pfostenstift
34	1	Rückenlehnenknopf
35	2	70mm Buchse
36	8	89mm Buchse
37	1	Querstangenkappe
38	1	Rolle
39	1	Kabel
40	1	60mm runde Innenkappe
41	1	65mm runde Innenkappe
42	2	50mm runde Innenkappe
43	2	76mm runde Innenkappe
44	10	38mm runde Innenkappe
45	4	25mm quadratische Innenkappe
46	1	60mm x 40mm Innenkappe
47	3	Olympia-Gewichtsträgerkappe
48	3	25mm runde Innenkappe
49	1	25mm runde Außenkappe
50	6	Polsterkappe
51	1	M10 x 182mm Schraube
52	20	M10 Scheibe
53	5	M6 Scheibe
54	2	16mm Abstandshalter
55	1	M10 x 75mm Schraube
56	5	M8 Scheibe
57	4	M10 x 15mm Schraube
58	1	M10 x 72mm Schraubensatz
59	1	M6 x 61mm Schraube
60	4	M6 x 23mm Schraube
61	13	M10 x 95mm Schraube
62	2	M10 x 53mm Schraube
63	3	M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil
64	4	M8 x 45mm Schraube
65	4	M6 x 48mm Schraube
66	5	M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil
67	3	M8 x 10mm Gewindestift
68	10	M4 x 16mm Blechschraube
69	2	1" Federverschluss
70	2	48mm Federverschluss
#	–	Bedienungsanleitung
#	–	Trainingshandbuch
#	–	Inbusschlüssel
#	–	Paket mit Schmierfett

Anmerkung: # weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.


43
36
44
13
44
36
33
68
44
14
44
36
33
68
7
61
52
52
44
25
68
17
64
56
45
9
9
63
52
53
45
65
53
52
56
64
65
51
66
8
66
43
36
33
44
68
13
44
36
33
68
44
14
44
36
61
61
52
37
52
4
63
62
61
5
62
6
52
44
61
1
61
52
52
61
61
52
24
68
69
70
26
68

DETAILZEICHNUNG B—Modell-Nr. PFEVBE2836.0

R1006A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (PFEVBE2836.0)
- den NAMEN des Produktes (PROFORM G 680 Hantelbank)
- die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELL-NUMMER und BEZEICHNUNG des Ersatzteiles (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG auf Seite 17–19 dieser Anleitung).

Teile Nr. 244928 R1006A